آخر خط و آسودگي

باگوان عزيـز: پس از دو هفته جلسـات هيپنوتـيزم كه با كاويشا داشـتم، اينك مي توانم مقاومت خودم را در برابر آسوده شـدن بـبينم. به دنبـال دليلي بـراي اين مي گشتم كه ديدم به نظر من، آسوده شدن يعني تنبل و بي فايده بودن.خانواده ام ترجيح مي دادند كه بيمار باشند تا اينكه قدرتشان را وانهند با اين تفكر كه مشــغول بودن و سرگرم بودن يعني موفقيت.من پيام آنان را خوب دريافت كردم و اينك، يك بار ديگر به شما نياز دارم تا واژه اي را دوباره معني كنيد: ممكن است توضيح دهيد كه آسوده شدن واقعاً چيست؟

آسوده شدنrelaxation چيز بزرگي نيست، موردي ساده است. فقط خوابي در بيداري است. تو هر روز ساعاتي به خواب نياز داري. سـعي كن پديـده ي خوابيـدن را درك كـني. كـودك در درون رحم مـادر به مـدت نه مـاه، بيست و چهـار ساعته در خواب است. پس از اينكه به دنيا آمد، آهسته آهسته ساعات خواب او كم مي شود ، او بيست و دو ساعت مي خوابد، بيست ساعت مي خوابد، هجده ساعت مي خوابد، شانزده ساعت مي خوابد.تا وقتيكه بالغ مي شـود، سـاعات خـواب او به هفت يا هشت ساعت خواب معمولي مي رسد.

اين ادامه دارد تا اينكه فرد احساس پيري كند. اين در هر فرد متفاوت است، زيـرا كسي در هفتـاد سـالگي مي مـيرد، ديگـري در هشتادسـالگي و بـرخي افـراد لجبازتر هستند، در نودسالگي و صدسالگي مي ميرند! ، و مردمي هم هسـتند كه به وراي صدسالگي مي روند. بنابراين همانطور كه شـخص احسـاس پـيري و خسـتگي مي كنـد، خـواب او حـتي كمـتر مي شـود ، سه يا چهـار سـاعت مي خوابـد، سـپس آهسته به دو يا سه ساعت مي رسد. چرا چنين اتفاقي مي افتد؟ ، كه نوزاد در رحم مادر بيست و چهار ساعت در خواب است و وقتي فردي سالخورده است، فقط دو يا سه ساعت در شب مي خوابد؟

دليل اين است كه در خواب، بدن شما بدون هيچ اخلالي از جانب شــما عمل مي كند. به مدت نه ماه در رحم مادر، بدن بسيار مشغول كاركردن است ، در باقي عمر اينهمه كار نخواهد كرد ، زيرا در آن نه مـاه، بـدن بايد از تمـامي مراحل تكامل كه انسـان از همـان ابتـدا وارد شـده اسـت، عبـور كنـد.اينك دانشـمندان مي گويند زنـدگي در اقيـانوس به وجـود آمـده است و نـوزاد درابتـدا درست مانند يك مـاهي است. در نه ماه ،او تقريباً دو يا سه ميليون سال تكامل را طي مي كند. بدن چنـان درگـير اين كـار است كه هيچگونه اخلالي را نمي خواهد و اگر كـودك بيـدار باشـد، اخلال به وجود خواهد آمد.

مرد سالخورده، همچنانكه در بدنش پيرتر مي شود، هيچ بافت و عصب تــازه اي را نمي سازد. عصب هاي كهنه در حال مردن هستند و با اعصاب تـازه جـايگزين نمي شوند. كار داخلي بدن كمتر شده اسـت، زيـرا او در حـال مـردن اسـت. حـالا، آمادگي براي مرگ، كم شـدن از سـاعات خـواب اسـت. درست همانگونه كه بـراي آماده شدن براي زندگي، بيست و چهار ساعت خـواب در روز مـورد نيـاز بـود، اينك آماده شدن براي مـرگ تقريبـاً به خـواب نيـازي نـدارد.آسـودگي يك تلاش خودآگـاه

است براي اينكه به بدن اجازه بدهي كه بـدون اخلال از سـوي تـو، كـارش را انجـام دهد.

تو فقط غايب مي شوي، بدن را همچون يك جسد بي جـان رها مي كـني ، و اين مـورد نيـاز اسـت. همـانطور كه زنـدگي انسـان بيش از پيش دچـار تنش و بي قراري شـده اسـت، سـرعت بيشـتري يافته اسـت، خـواب معمـولي كـافي نيسـت. آسودگي شما را به حيطه اي ژرف تر از خواب هدايت مي كند.هيپنـوز hypnos يعني خواب. ولي نوعي متفاوت از خواب ، خـوابي كه آگاهانه توليد شـده اسـت، نه يك خواب فيزيولوژيك، بلكه خوابي روانشناختي.

از نظر فيزيولوژيـك، خـواب تنها تا حد مشخصي مي تواند عميق باشـد، ولي خـواب روانشــناختي مي تواند بسـيار عميق رسـوخ كنـد. همه اش بسـتگي به تو دارد.جامعه يقيناً تو را براي فعاليت، رقابت، سرعت و كـارآيي آمـاده مي سـازد. تو را براي آسوده شدن و كاري نكردن و اسـتراحت آمـاده نمي سـازد. جامعه هرگونه استراحت گرايي را به عنوان تنبلي محكوم مي سـازد. جامعه كسـاني كه ديوانه وار فعال نيستند و سعي نمي كنند به جايي برسند را محكـوم مي سـازد. هيچكس نمي داند به كجا خواهند رسيد، ولي همه مي گويند، "تندتر برو!"

شــنيده ام كه مــردي با همســرش در جــاده اي با ســرعت هرچه تمــام تر رانـندگي مي كـرد. زن بارها وبارها به مـرد گفت، "فقط به نقشه نگـاه كن."و مـرد مي گفت، "تو ساكت باش. خفه شـو! راننـده من هسـتم. مهم نيست كه ما به كجا مي رويم: آنچه مهم است اين است كه ما با ســرعت مي رويم. موضــوع اصــلي سرعت است."

هيچكس نمي داند كه اين مــردم در دنيا به كجا مي روند و چــرا مي رونــد. لطيفه اي بسيار مشهور در مورد جرج برنارد شاو Shaw وجود دارد. او با قطـار از لندن به جايي ديگر سفر مي كرد و مامور بليط ها وارد شد. او تمام جيب هـايش را گشت، كيفش را گشت، چمدانش را گشت. و مامور بليط ها گفت، "من شـما را مي شناسم. همه شما را مي شناسند. شما جرج برنـارد شـاو هسـتيد. شـما در دنيا مشهور هستيد. شما بايد بليط داشـته باشـيد، بايد فرامـوش كـرده باشـيد كه آن را كجا گذاشته ايد. نگرانش نباشيد، فراموشش كنيد."

جرج برنارد شاو به آن مرد گفت، "تو مشـكل مـرا درك نمي كـني. من فقط براي نشان دادن به تـو، دنبـال بليط نمي گـردم. من مي خواسـتم بـدانم كه به كجا مي رفتم! آن بليط لعنـتي ، اگر گم شــده باشــد، من هم گم شــده ام. آيا فكر مي كني كه من بـراي تو به دنبـال بليط مي گـردم؟ آيا مي تـواني بگـويي كه مقصد من كجا بـوده؟" مـامور بليط ها گفت، "اين خيلي زيـاد اسـت! من فقط سـعي داشـتم كمكي بكنم. ناراحت نشويد. شايد وقتي به ايستگاه برسيد به ياد بياوريد. من چطور مي توانم بگويم كه مقصد شما كجا بوده؟" ولي همه در همين موقعيت هسـتند. چه خوب است كه در اين حـوالي اثـري از مـامور جمع آوري بليط هـاي روحـاني وجـود ندارد كه بازبيني كنـد، "شـما كجا مي رويـد؟" وگرنه شـما بـدون پاسـخ، معطل مي مانديد. هيچ شكي نيست كه جايي مي رفتيد، تمام زندگي را به جايي مي رفته ايـد. ولي در واقع نمي دانيد به كجا مي رويـد.شـما به قبرسـتان خواهيد رسـيد، اين يكي قطعي است!!

ولي اينجا جــايي است كه هيچكس نمي خواهد به آن بــرود، ولي در نهــايت، همه به آنجا مي رســند! اينجا پايانه اي است كه تمــامي قطارها به آنجا منتهي مي شوند. اگر بليطي نداري، منتظر آخر خط شو. و آنوقت آنان مي گويند، "پياده شــو. اينك ديگر قطار جايي نمي رود."

ما در روســتاي خــود قبرســتاني زيبا داشــتيم كه درست كنــار رودخانه بــود. مكاني بسيار ســاكت بــود و هيچكس به آنجا نمي رفت مگر اينكه او را مي آوردنــد! هيچكس مايل نبــود به آنجا بــرود. من در آنجا مكــاني زيبا بــراي مراقبه كــردن، استراحت و آسودگي يافته بودم ،درختاني تنومند با سايه هايي فــراوان. مكــاني زيبا بود.

پدرم وقتي كه فهميد بسيار خشمگين شد ، زيرا وقتي من ناگهــان ناپديد مي شدم، او نمي توانست مرا در هيچ كجا پيدا كنــد. كسي به او گفت، "هركــاري بكــني او را پيــدا نخــواهي كــرد، زيــرا تو يك جا را كه هرگز دنبــال او نمي گــردي قبرســتان اســت. من او را ديــده ام زيــرا رفتن به رودخانــه، كــارو كسب من اســت." او يك ماهيگير بود. او گفت، "من بارها او را ديده ام به قبرســتان مي رود و در آنجا ناپديد مي شود." پدرم گفت، "اين عجيب است. او چرا بايد به قبرســتان بــرود؟ بگــذار به خانه بيايــد." هيچكس حــتي نمي خواست در قبرســتان به دنبــال من بگــردد. كسي نمي خواست به آنجا برود. وقتي عصر به خانه برگشتم، همه عصــباني بودند و آنــان مــرا بــيرون از خانه نگه داشــتند و گفتنــد، "اول بايد حمــام بگــيري. و تو هر روز به قبرستان مي رفتي؟"

گفتم، "فرد نهايتــاً بايد به آنجا بــرود. چــرا شــما اينهمه عصــباني مي شــويد؟ همگي شــما به آنجا خواهيد رفت. من فقط از مكــاني ديــدار مي كنم كه روزي همه بايد در آنجا اســتراحت كننــد. يك روز من بايد در زير ســنگ مرمر اســتراحت كنم، همين حــالا روي ســنگ مرمر اســتراحت مي كنم!! و آنجا مكــاني بســيار زيبا و آرام است."

گفتند، "ما علاقه اي به اين توضيحات عجيب تو نداريم، تو اول حمــام بگــير." گفتم، "مي تــوانم حمــام بگــيرم. من هر روز حمــام مي گــيرم، بــراي من مشــكلي نيست. اين مرا از رفتن

به قبرستان باز نخواهد داشت، زيرا معبد شما هميشه شلوغ است، يك بازار است ، داخل بــازار هم هســت. همه جا پر از مــردم است _ هركجا كه بــروي مــردم هستند. قبرستان تنها مكاني است كه پر از مردم است، ولي همگي آسوده هســتند، در يك آسودگي عميق، و هيچ راهي نيست كه آنان را دوباره بيدار كني."

شب هنگام مادرم از من پرسيد، "ولي تو بايد احساس ترس داشته باشــي." گفتم، "چرا بايد بترسم؟ آن مردم مرده هستند. انسان بايد از زنــده ها بترســد،زيــرا اين ها مي توانند كاري بكنند. اين ها مردمي بيچــاره مــرده هســتند، هيچ كــاري نمي توانند انجام دهند، حتي نمي توانند از قبرهايشان بيرون بيايند. و شــما از آن ها مي ترسيد، و آنان فقط آسوده هستند، آسوده براي هميشه."

تمامي جامعه براي كــاركردن تجهــيز شــده اســت. اين جامعه اي است كه به كــار معتــاد شــده استworkaholic . اين جامعه مايل نيست شــما آســوده شدن را بياموزيد، بنابراين از همــان كــودكي مفــاهيم ضد آســودگي را در ذهن هــاي شما گذاشته است. من به شما نمي گويم كه تمام روز را آسوده بمانيــد. كارتــان را انجام دهيد، ولي اوقاتي براي خود پيدا كنيد و اين زمان فقط مي تواند در آســودگي

يافت شود. و تعجب خواهيد كـرد كه اگر بتوانيد در هر روز يك يا دوسـاعت آسـوده باشيد، بينشي ژرف تر نسبت به خودتان به شما خواهد داد. اين كار سبب مي شود تا رفتارهاي بيروني شما تغيـير كنند ، آرام تر و سـاكت تر خواهيد شـد. كيفيت كـار شـــما را تغيـــير خواهد داد ، هنرمندانه تر و باوقـــار تر كـــار خواهيد كـــرد. مـــرتكب اشتباهات كمتري خواهيد شد، زيـرا اينك بيشـتر متمركز هسـتيد و حواسـتان بيشـتر جمع است. آسودگي نيروهايي معجزه آسا دارد. اين تنبلي نيست.

در بيرون، شـايد انسـان تنبل به نظر بيايد كه كـاري نمي كنـد، ولي ذهنش تا حد ممكن با سرعت عمل مي كند و انساني كه آسوده است ، بدنش آسوده اسـت، ذهنش آسوده است، قلبش آسوده است. آسودگي در سه سطح وجـود دارد: بـدن، ذهن و قلب. او براي دو سـاعت تقريبـاً غـايب اسـت. در اين دو سـاعت، بـدنش و قلبش و هوشمندي اش بهبود پيدا مي كنند و مي توانيد تمام اين بهبود را در كـــار او مشـاهده كنيـد. او يك بازنـده نخواهد بـود ، بـاوجودي كه ديگر بي قـرار نيسـت، بي جهت اينجا و آنجا نمي دود. او مســـتقيماً سراصل مطلب مي رود. و كارهــــايي را انجام مي دهد كه بايد انجام شوند، كارهاي بي اهميت وپيش پاافتـاده انجـام نخواهد داد. او فقط چيزهـــايي را خواهد گفت كه بايد گفته شـــود. كلام او تلگـــرافي خواهد بود، حركاتش باوقار خواهند بود، زندگيش يك شـعر خواهد بـود. آسـودگي مي تواند شما را به بلندي هايي زيبا رهنمون شود ، و تكنيكي بسيار آسان است. چـيز زيـادي در آن نيست، فقط براي چند روز اول آن را دشوار خواهي يافت و آن هم به سـبب عادت هاي كهنه.

براي شكستن عادات كهنه چند روز زمان لازم است. بنـابراين از تكنيك هـاي هيپنوتيزم بـراي آسـودگي اسـتفاده كن. حتمـاً بـرايت رخ خواهد داد. نـوري تـازه به چشمانت خواهد آورد، شـادابي تـازه اي به وجـودت خواهد آورد و به تو كمك خواهد كـرد كه مراقبه را درك كـني. آسـودگي فقط يك گـام خـارج از معبد مراقبه اسـت. عميق تر و عميق تر كه بشـود، مراقبه خواهد شـد. مراقبه نـامي است بـراي ژرف ترين آسودگي.